

Es ist wichtig, dass ein Kind lernt, mit **Enttäuschungen** umzugehen, dass es normal ist, auch mal **Fehler** zu machen, dass man manchmal warten muss und nicht alles bekommt, was man möchte. Auch zu verlieren ist eine wichtige Erfahrung. Langeweile gehört genauso zu unserem Alltag wie Abwechslung.
Loben Sie Ihr Kind, wenn es eigene Spielideen und Lösungen findet!

Setzen Sie Ihr quengelndes Kind nicht vor den Fernseher, das Tablet, die Spielkonsole oder das Handy, damit es ruhig ist.

Der regelmäßige Kindergartenbesuch ist wichtig für Ihr Kind. Hier lernt es, im Kontakt mit Gleichaltrigen

- Freundschaften zu schließen
- gerecht zu teilen
- Konflikte zu lösen, Kompromisse zu finden
- Geduld zu haben
- Über seine Gefühle zu sprechen und die Gefühle Anderer zu verstehen.
- Mitgefühl zu zeigen.

Auch **Gruppenangebote, wie z.B. gemeinsamer Sport in einem Verein oder das Musizieren in einer Musikschule**, stärken die positive Entwicklung Ihres Kindes und sind eine gute Vorbereitung, um zukünftige Aufgaben zu meistern.

Geben Sie Ihrem Kind die Chance, eigene Erfahrungen zu machen und auch ohne Ihre Hilfe Dinge zu lösen. **So stärken Sie sein Selbstbewusstsein!**

Wenn es schwierig bleibt

Manchmal findet man in der Familie keine Lösung im Umgang miteinander und fühlt sich hilflos und überfordert. Dann ist es gut und wichtig, sich Hilfe zur Erziehung zu holen. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt/Ihrer Kinderärztin.

Auch hier finden Sie entsprechende Beratungs- und Unterstützungsangebote.

dortmund.de

Im Familienportal unter Familie & Soziales finden Sie Ansprechpartner*innen in den Familienbüros der Dortmunder Stadtteile.

In der Rubrik Jugendamt finden Sie unter Familien- und Elternhilfe weitere Beratungsstellen sowie ein online-Beratungsangebot (bke-Onlineberatung).

Impressum

Herausgeber: Stadt Dortmund, Gesundheitsamt Dortmund, Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Redaktion: Dr. Frank Renken (verantwortlich)
Fotos: olly – stock.adobe.com, rawpixel – stock.adobe.com, Maria Sbytova – stock.adobe.com
Kommunikationskonzept, Layout, Druck: Dortmund-Agentur 11/2022

Wir verwenden ausschließlich FSC/PEFC-zertifiziertes Papier, alkoholfreie Druckchemie & Druckfarben auf Pflanzenölbasis.

Fit für die Schule

Vom Kindergartenkind zum Schulkind

Wie wir die neue Situation gut meistern



OSKAR

Tipps Ihres Schulteam

- Miteinander sprechen
- Zuhören
- Konflikte lösen
- Regeln lernen

Stadt Dortmund
Gesundheitsamt



Das Zusammenleben und Miteinander in der Familie, aber auch im Kindergarten und der Schule, ist nicht immer einfach. Das frühzeitige Erlernen sozialer Fähigkeiten ist für jeden Menschen daher von großer Bedeutung.

Hier finden Sie Anregungen, wie Sie Ihr Kind dabei von Anfang an unterstützen können.

So leben
wir gut zusammen

Lösungen in der
Mitte finden

Gefühle ernst
nehmen, Geduld
haben

Zuhören/Rücksicht nehmen

Miteinander sprechen

Stellen Sie gemeinsam Familienregeln für den Umgang miteinander auf, dann weiß Ihr Kind genau, was wann gilt.

Ihr Kind muss sich auf Sie verlassen können. Seien Sie liebevoll, aber auch konsequent.

Seien Sie als Eltern ein gutes Vorbild für Ihr Kind!

Miteinander sprechen

Sprechen Sie im Alltag viel mit Ihrem Kind. Es ist wichtig, dass Ihr Kind lernt, seine Bedürfnisse und Gefühle zu beschreiben.

Streiten und Vertragen

Konflikte in der Familie sind anstrengend. Wenn es Streit gibt, versuchen Sie, ruhig zu bleiben, auch wenn es schwer fällt. Manchmal kann ein tiefes Durchatmen dabei helfen.

Versuchen Sie, gemeinsam mit ihrem Kind eine Lösung in der Mitte zu finden, indem Sie aufeinander zugehen.

Geben Sie Ihrem Kind auch in schwierigen Situationen das Gefühl, geliebt zu sein. Zeigen Sie Verständnis und bieten Sie Trost an, indem Sie Ihr Kind in den Arm nehmen.



Du bist mir wichtig

Hören Sie Ihrem Kind zu, lachen Sie nicht über seine Gefühle, lassen Sie Ihr Kind ausreden und zeigen Sie Interesse an dem, was es Ihnen erzählt. Schenken Sie Ihrem Kind Aufmerksamkeit.

Kinder merken schnell, wenn Eltern z.B. durch Ihr Handy abgelenkt sind.

Alle Menschen kennen Wut, Trauer, Enttäuschung. Auch ein Kind muss lernen, mit diesen Gefühlen umzugehen.



Wenn Ihr Kind wütend ist, geben Sie ihm zunächst eine kleine Auszeit, bis es sich beruhigt hat. Ermuntern Sie Ihr Kind, seine Gefühle auszusprechen, ohne zu schreien, z.B. „Worüber ärgerst Du Dich?“

Kinder testen oft ihre Grenzen aus, besonders in bestimmten Phasen ihrer Entwicklung. Kein Liebesentzug als Strafe!